

Диабетическое 12 лет и старше.pdf

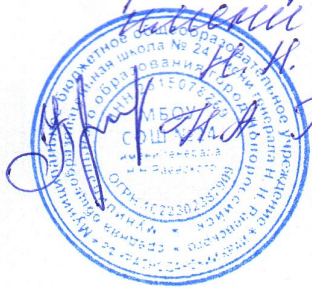
12-18 лет. сахарный диабет 12 дней..pdf

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №24

Н.Н. Раевского

Т.А. Тамеркан



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ПЕРИОД:

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ПЕРИОД:

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

1-я неделя

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,52	33,05	96,70	1159,06	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-24,94	-26,51	-39,50	-22,88	-21,07

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,61	19,63	34,58	401,38	2,9	59	МР/2.10/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		550	27,23	20,64	76,72	599,91	6,55		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,50	2,16	-0,80	-0,61	-0,74		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД								
	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	МР/8.9а /19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	1	21	ТТК/115 /17
	Омлет с птицей и / овощи	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	44	274/21
	консервированные отварные	35	0,91	1,09	1,804	22,008	0,16	44	157/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
2 -й	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 /21
	итого за обед	870	45,98	33,57	63,73	742,67	5,48		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,00	9,17	-14,90	-4,81	-14,7		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК								
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	МР/11.10/19
	Биточек пшённый с морковью	90	3,30	5,76	17,12	133,06	1,5	36	193 /17
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		320	5,70	6,21	29,35	196,86	2,52		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,29	-1,83	-0,74	-2,00	-0,7		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	73,21	54,21	140,45	1342,58	12,03
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+ / -) %	0,50	11,33	-15,69	-5,42	-15,4

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	51,68	39,78	93,08	939,53	8,00
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,29	7,34	-15,64	-6,81	-15,37

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,91	60,42	169,80	1539,443	14,55
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,79	9,50	-16,43	-7,42	-16,11

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Тефтели рыбные (минтай)	100 /20	19,45	11,85	8,91	220,10	0,8	62	239/17
	Картофель отварной/	100	1,91	2,88	15,34	94,90	1,3	25	310/17
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	80	1,48	2,46	3,59	42,70	0,3	25	155/21
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		630	30,12	18,362	59,04	525,300	5,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,11	-0,84	-6,38	-3,65	-6,0		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД								
	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,5	7	МР/8.9a /19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	0,9	17	ТТК/ 99 /17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,25	55	256/17
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,74	3,64	23,17	140,19	2	32	303/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1хн/22
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 /21
итого за обед		950	27,93	31,22	89,00	746,01	7,77		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-11,92	6,08	-6,92	-4,67	-6,2		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК								
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		330	21,32	10,087	31,78	303,82	2,70		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,62	3,27	0,02	2,35	0,00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,05	49,58	148,04	1271,31	12,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-12,02	5,24	-13,30	-8,32	-12,19

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	49,25	41,31	120,78	1049,84	10,47
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,30	9,35	-6,90	-2,32	-6,22

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	79,37	59,67	179,81	1575,136	15,610
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,40	8,51	-13,28	-5,97	-12,19

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК								
	Крупеник без сахара и /	180	39,37	16,18	21,60	389,52	1,8	39	374 / 22
	Сметана	15	0,5	2	0,5	21,25	0,05	39	
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73	54-1гн/22
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	12	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	82 / 21
итого за завтрак		560	43,46	21,72	55,98	589,47	5,16		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156,00	2,01	20	МР/1.16/19
	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,06	252,63	1,5	58	258/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	Пром.пр.
итого за обед		770	31,58	24,238	77,506	654,166	6,660		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,90	-3,11	-10,55	-8,41	-10,3		
День 4 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Запеканка из творога с морковью без сахара	150	23,86	12,22	15,79	268,35	1,4	41	224/17
итого за полдник		350	29,66	17,221	23,79	368,347	2,10		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			14,51	12,66	-2,50	4,97	-2,2		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	75,04	45,96	133,49	1243,64	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	2,02	0,47	-17,89	-9,45	-16,22

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,24	41,46	101,29	1022,51	8,76
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	5,61	9,55	-13,05	-3,43	-12,56

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	104,70	63,18	157,27	1611,98	13,92
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	16,53	13,13	-20,39	-4,47	-18,44

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

27,2463

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК								
	Салат из квашеной капусты	70	1,17	3,16	3,17	41,70	0,3	8	47/17
	Биточки (особые) мясные	100	16,93	8,03	9,31	177,11	0,8	49	269/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28	142/ 17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
итого за завтрак		570	25,10	20,78	69,73	560,71	6,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	МР/1.2а/19
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	66	297/21
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	1,6	31	310 / 17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.16 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		900	26,48	12,40	85,07	558,35	7,32		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,12	-18,68	-8,16	-12,30	-7,89		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК								
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
итого за полдник		310	21,17	15,20	29,59	339,9	2,5		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,50	10,00	-0,67	3,82	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,57	33,18	154,80	1119,05	13,32
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,38	-16,34	-11,17	-14,51	-10,67
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,65	27,60	114,66	898,25	9,82
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,62	-8,68	-8,83	-8,49	-8,63

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	72,74	48,38	184,39	1458,95	15,82
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,88	-6,34	-11,83	-10,69	-11,41

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ____ г.г.

1 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 - я День 6 -й	ЗАВТРАК								
	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	МР/6,1/19
	Сыр твёрдых сортов	10	2,33	2,93	0	35,87	0	9	54-1з/22
	Чай без сахара с шиповником	200	0,53	0,15	6,64	30,485	0,6	72	54-2гн/22
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за завтрак		570	15,16	11,58	68,30	453,95	5,92		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,47	-9,76	-3,45	-6,55	-3,1		
неделя 1 - я День 6 -й	ОБЕД								
	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	МР/8,9а /19
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	250	2,76	4,68	12,30	102,29	1,1	23	250/22
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	1,2	51	343/22
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	2	31	310/17
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за обед		845	29,87	36,49	84,03	786,77	7,30		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,32	13,02	-8,49	-3,02	-8,0		
неделя 1 - я День 6 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Тефтели белип	100	16,18	6,93	4,41	145,50	0,4	61	306/21
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		340	25,18	12,526	28,45	327,90	2,50		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,81	6,48	-1,03	3,33	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	45,03	48,08	152,33	1240,72	13,22
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-22,79	3,26	-11,95	-9,56	-11,04

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	55,04	49,02	112,48	1114,67	9,80
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	0,49	19,50	-9,52	0,31	-8,70

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	70,21	60,60	180,78	1568,62	15,72
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-11,98	9,74	-12,97	-6,23	-11,78

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая		№ ре - центуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	ценность	ХЕ		
неделя 2 - я День 7 -й	ЗАВТРАК								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Омлет с птицей и / овощи припущенные (морковь)	165 35	29,82 0,63	17,98 1,11	2,12 2,44	291,22 21,06	0,2 0,21	45 45	274/21 157/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
	итого за завтрак	610	42,19	25,42	48,74	593,02	4,26		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,87	8,45	-9,62	-0,89	-9,2		
неделя 2 - я День 7 -й	ОБЕД								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	1,4	18	96 / 17
	Рагу из овощей	150	2,446	8,29	12,57	133,84	1,1	27	143/17
	Котлета мясная паровая	100	15,80	15,39	10,68	257,01	0,9	53	МР/2.8 /19
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за обед		830	28,27	29,67	70,14	675,25	6,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-11,63	4,04	-12,87	-7,55	-12,3		
неделя 2 - я День 7 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-203/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	16,08	10,317	28,42	271,18	2,53		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,29	3,58	-1,03	1,02	-0,63		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	70,46	55,09	118,89	1268,26	10,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,77	12,49	-22,50	-8,44	-21,48

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,36	39,99	98,57	946,43	8,67
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,34	7,62	-13,91	-6,53	-12,89

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	86,54	65,41	147,31	1539,45	12,93
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	1,52	16,07	-23,53	-7,42	-22,11

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	0,5	56	МР/2.3 /19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		580	28,83	24,88	70,64	623,68	6,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,17	7,74	-2,72	0,35	-2,26		
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД								
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-4з/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	1,5	22	115/17
	Рыба припущенная	80	14,97	0,74	0,46	68,62	0,05	67	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29	647/22
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		905	29,55	10,71	81,45	543,03	7,07		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,58	-20,90	-9,31	-12,93	-8,8		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК								
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	0,62	60	358/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
итого за полдник		320	20,54	10,63	30,77	298,05	2,62		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,97	3,98	-0,29	2,12	-0,3		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,38	35,59	152,09	1166,71	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-11,75	-13,17	-12,02	-12,57	-11,07

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	50,09	21,34	112,22	841,08	9,69
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,60	-16,92	-9,60	-10,81	-9,11

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,92	46,22	182,86	1464,76	15,83
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,78	-9,18	-12,32	-10,46	-11,37

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 9 -й	ЗАВТРАК								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26	125 / 17
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,64	2,50	4,36	46,82	0,4	26	139/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.16 /19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
итого за завтрак		590	23,21	8,593	71,42	455,915	6,15		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,82	-13,69	-2,47	-6,47	-2,22		
неделя 2 -я День 9 -й	ОБЕД								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	1,1	14	ТТК/ 83 /17
	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59	МР/2.10 /19
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
итого за обед		860	24,82	22,39	86,64	660,52	7,45		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-14,49	-5,54	-7,67	-8,15	-7,41		
неделя	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Крупеник	185	40,47	16,63	22,20	400,34	1,9	40	374 / 22
итого за полдник		385	46,27	21,63	30,20	500,34	2,60		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			28,24	18,46	-0,47	10,34	-0,4		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-20,31	-19,24	-10,14	-14,62	-9,63

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	71,09	44,02	116,84	1160,86	10,05
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	13,75	12,92	-8,14	2,19	-7,78

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	94,30	52,61	188,26	1616,77	16,20
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	7,93	-0,78	-10,61	-4,28	-10,00

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК								
	Каша гречневая молочная жидкая	215	9,29	7,57	32,57	232,20	2,8	38	МР/6.4 /19
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	0	9	54-1з /22г
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 /21
итого за завтрак		580	17,89	13,42	72,12	490,00	6,13		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,22	-7,34	-2,25	-5,08	-2,3		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД								
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-20з/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	1	19	249/22
	Котлета рубленая из птицы	100	19,33	6,52	16,91	202,60	1,5	48	615/22
	Картофель отварной и /	120	2,29	0,44	18,31	86,52	1,6	30	125/17
	соус сметанный с овощами	30	0,33	2,61	0,88	28,13	0,1	30	332/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1хн/22
	Галеты	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
итого за обед		840	32,90	16,54	98,40	674,00	8,60		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,81	-13,23	-3,96	-7,60	-3,1		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	0,4	52	525/22
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		350	27,15	17,060	24,12	333,67	2,10		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			12,43	12,45	-2,39	3,56	-2,22		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,79	29,97	170,52	1164,00	14,73
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-18,03	-20,57	-6,21	-12,68	-5,44

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	60,05	33,60	122,52	1007,67	10,70
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	4,62	-0,79	-6,35	-4,04	-5,37

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	77,92	47,03	194,64	1497,67	16,83
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,59	-8,12	-8,60	-9,12	-7,67

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 11 -й	ЗАВТРАК								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	2	57	МР/2.11/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		560	23,49	19,77	63,89	527,60	5,54		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,59	1,01	-4,85	-3,55	-4,48		
неделя 2 -я День 11 -й	ОБЕД								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	0,8	15	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный и / соус	100/ 20	17,08	6,48	10,83	154,13	1	65	307/21
	Каша вязкая (пшённая)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	2,3	33	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		965	35,86	22,94	91,88	701,48	8,07		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,37	-4,81	-6,02	-6,48	-5,11		
неделя 2 -я День 11 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	0,6	5	54-21з/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	15,50	10,43	31,46	281,92	2,73		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,81	3,73	-0,08	1,46	0,11		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	59,35	42,71	155,77	1229,08	13,61
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,95	-3,80	-10,86	-10,04	-9,59

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,36	33,38	123,34	983,40	10,80
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,56	-1,09	-6,09	-5,02	-5,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	74,85	53,15	187,23	1511,00	16,34
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,14	-0,07	-10,94	-8,58	-9,48

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 12 -й	ЗАВТРАК								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Птица тушёная в соусе	50 / 50	16,96	11,26	3,51	177,74	0,3	47	290/17
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	2	31	310/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.16 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		585	27,23	16,94	72,93	547,37	6,25		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,50	-2,71	-1,99	-2,75	-1,9		
неделя 2 -я День 12 -й	ОБЕД								
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-43/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	1,6	24	54-20с/22
	Зразы рубленные	100	13,156	17,401	14,255	268,10	1,2	54	274/17
	Каша вязкая (гречка)	150	4,58	5,01	20,52	145,50	1,8	34	303/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1хн/22
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Флоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
итого за обед		910	34,79	26,97	101,74	790,16	8,90		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,24	0,48	-2,91	-2,88	-2,0		
неделя 2 -я День 12 -й	ПОЛДНИК								
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета морковная с творогом	100	11,71	9,38	15,76	194,31	1,4	42	152/17
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,225	6,015	30,90	0,5	11	574/21
итого за полдник		315	18,71	14,60	31,38	332,21	2,70		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,46	9,21	-0,10	3,50	0,00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	62,02	43,91	174,67	1337,53	15,15
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,74	-2,23	-4,90	-5,63	-3,89

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	53,50	41,57	133,11	1122,38	11,60
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,78	9,70	-3,01	0,63	-2,04

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	80,73	58,51	206,05	1669,75	17,85
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,28	6,98	-5,00	-2,12	-3,89

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ХЕ
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			121	76,00	317,000	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 6 дней (фактически)			25,59	17,24	67,03	531,79	5,82
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,85	-2,32	-3,85	-3,38	-3,46
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 6 дней (фактически)			32,72	25,63	66,57	667,65	6,60
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,96	-1,27	-14,00	-7,86	-10,57
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 6 дней (фактически)			18,43	11,34	27,86	286,09	2,39
Отклонение от нормы в % (+ / -)			5,23	4,93	-1,21	1,63	-1,14
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
Среднее за 6 дней (фактически)			58,31	42,87	133,60	1199,44	12,41
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-11,81	-3,59	-17,86	-11,24	-14,03
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 6 дней (фактически)			51,15	36,98	94,43	953,74	8,99
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,73	3,66	-15,21	-6,23	-11,71
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 6 дней (фактически)			76,74	54,22	161,46	1485,53	14,81
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,58	1,34	-19,07	-9,61	-15,17

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			121	76	317	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 6 дней (фактически)			27,14	18,17	66,62	539,60	5,75
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,57	-1,09	-3,98	-3,07	-3,72
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 6 дней (фактически)			31,03	21,54	88,37	674,07	7,71
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-9,35	-6,66	-7,12	-7,60	-6,46
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 6 дней (фактически)			24,04	14,11	29,39	336,23	2,55
Отклонение от нормы в % (+ / -)			9,87	8,57	-0,73	3,67	-0,57
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 6 дней (фактически)			58,17	39,71	155,00	1213,67	13,45
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-11,93	-7,75	-11,10	-10,66	-10,19
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 6 дней (фактически)			55,07	35,65	117,77	1010,30	10,25
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,52	1,91	-7,85	-3,93	-7,03
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 6 дней (фактически)			82,21	53,82	184,39	1549,90	16,00
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,06	0,82	-11,83	-7,00	-10,75

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

Среднее за 12 дней (фактически)

1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			121	76	317	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 12 дней (фактически)			26,37	17,71	66,83	535,69	5,78
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,21	-1,70	-3,92	-3,22	-3,59

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 12 дней (фактически)			31,88	23,59	77,47	670,86	7,15
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,66	-3,97	-10,56	-7,73	-8,52

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 12 дней (фактически)			21,23	12,73	28,63	311,16	2,47
Отклонение от нормы в % (+ / -)			7,55	6,75	-0,97	2,65	-0,85

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 12 дней (фактически)			58,24	41,29	144,30	1206,56	12,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-11,87	-5,67	-14,48	-10,95	-12,11

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 12 дней (фактически)			53,11	36,31	106,10	982,02	9,62
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-1,11	2,78	-11,53	-5,08	-9,37

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 12 дней (фактически)			79,48	54,02	172,93	1517,72	15,40
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-4,32	1,08	-15,45	-8,30	-12,96

Ответственный за разработку меню

Кривенко О.П. ОКР

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей
образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)
ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
/ сост. А.Я. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
- 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих
сахарным диабетом и иными заболеваниями,
сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)
УТВЕРЖДЕННЫЙ Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека,
Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю. Попова 30 декабря 2019 г.

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом
"Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: трёхразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАК ОВ 25% ОБЕД ОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%) г, на одного человека меню 12 - тидневка												в среднем за 12 дней	Откло- нение от нормы в % (+ / -)	норма по МР 2.4, за 12 дн. 70%	норма по МР 2.4, суточная норма 100%
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день				
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
1	хлеб ржаной	140	115,00	150,00	150,00	60,00	130,00	160,0	160,00	140,00	110,00	130,00	150,00	120,00	1575,0	-6,25	1680	200
2	хлеб пшеничный	84	20,00	0,00	34,00	30,00	33,30	5,0	18,00	0,00	20,00	40,70	20,00	41,50	262,5	-73,96	1008	120
3	мука пшеничная	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	-100,0	168	20
4	крупы, бобовые	35	38,00	102,57	38,85	48,41	0,00	52,0	5,00	69,55	67,06	40,85	43,50	36,38	542,2	29,09	420	50
5	макаронные изделия	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	-100	168	20
6	картофель	130,9	96,80	0,00	150,00	146,00	283,00	175,0	123,00	124,20	153,00	173,60	150,00	267,50	1842,1	17,27	1570,8	187
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат.)	252	191,72	231,72	310,49	151,00	308,20	225,1	369,59	261,72	313,55	235,63	351,88	298,75	3249,4	7,45	3024	360
8	фрукты свежие	70	210,00	107,00	100,00	135,00	100,00	300,0	80,00	100,00	80,00	100,00	100,00	80,00	1492,0	77,62	840	100
9	сухофрукты	49	20,00	20,00	25,00	0,00	20,00	15,0	0,00	40,00	20,00	45,00	20,00	25,00	250,0	-57,48	588	70
10	соки фруктовые, овощные	140	0	0	200	0	200	200	200	200	200	200	0	200	1600,0	-4,76	1680	200
11	мясо 1-й категории	59,5	2,50	66,00	85,50	69,20	65,50	64,7	74,00	82,00	68,50	1,82	79,98	54,29	714,0	0,00	714	85
12	цыплята 1 кат. потрошенные	42	86,40	62,50	0,00	0,00	78,75	9,0	62,50	2,50	0,00	127,35	0,00	75,00	504,0	0,00	504	60
13	рыба-филе	48,3	0,00	0,00	148,71	0,00	90,40	42,9	0,00	99,20	73,26	0,00	71,43	53,75	579,6	0,00	579,6	69
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,0	100,00	0	0
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	346,00	236,60	242,25	239,17	272,00	96,0	258,80	51,40	37,91	188,30	227,15	235,70	2431,3	-3,52	2520	300
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	126	0,00	0	0,0	200,00	0,00	200,0	200,00	0,00	200	200	200,00	0,00	1200,0	-20,635	1512	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	42	0,00	0	0,0	259,30	0,00	42,0	0,00	0,00	160,7	0	0,00	42,00	504,0	0,00	504	60
18	сыр	5,6	15,00	13	0,0	0,00	0,00	10,0	13,00	0,00	0	15,0	0,00	0,00	66,0	-1,79	67,2	8
19	сметана (м. д. ж., не более15%)	7	3,00	0	3,5	24,60	7,50	3,1	11,25	5,60	4	11	2,87	7,50	84,0	0,00	84	10
20	масло сливочное	0	15,24	13	21,8	15,80	4,20	26,8	12,60	22,20	5	21	18,81	27,45	203,6	202,80	0	0
21	масло растительное	12,6	0,00	17,10	16,3	6,00	26,50	15,2	15,45	5,00	17,67	9,67	8,10	10,70	147,7	-2,35	151,2	18
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	102	1,6	13,20	0,00	11,8	140,00	13,20	7	5	40,00	11,20	344,9	2,66	336	40
23	заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	28	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	-100,0	336	40
24	кондитерские изделия	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0	0
25	чай	0,28	1,00	1,00	0,0	1,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	3,4	1,19	3,36	0,4
26	какао - порошок	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0	0
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0	0
28	дрожжи хлебопекарные	1,4	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	-100	16,8	2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,20	2,75	3,5	1,84	2,33	3,2	2,69	4,19	2,83	2,68	2,95	2,39	33,6	0,00	33,6	4
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,0	0,00	0	0
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,00	0,0	0,00	0	0
32	белки	84,7	54,52	78,91	79,37	104,70	72,74	70,21	86,54	78,92	94,30	77,93	74,85	80,73	953,7	-6,17	1016,4	121
33	жиры	53,2	33,05	60,42	59,67	63,18	48,38	60,60	65,41	46,22	52,61	47,03	53,15	58,51	648,2	1,54	638,4	76
34	углеводы	221,9	96,70	169,80	179,81	157,27	184,39	180,78	147,31	182,86	188,26	194,64	187,23	206,05	2075,1	-22,07	2662,8	317
35	калорийность	1722	1159,06	1539,44	1575,14	1611,98	1458,95	1568,62	1539,45	1465	1616,77	1497,67	1511,00	1669,7	18212,6	-11,86	20664	2460
36	ХЕ	18,9	13,21	14,55	15,61	13,92	15,82	15,72	12,93	15,830	16,20	16,83	16,34	17,85	184,8	-18,51	226,8	27

Таблица 2 - Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для детей больных сахарным диабетом

Показатели	СанПин 2.3/2.4 359090		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э. Боровик изд. М-Медицина, 2000								Принимаемые в качестве критерия величины	
Возраст	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-11 лет	12-18 лет			
Суточная калорийность	2359	2720	2047	2460	1500	1800	2000	2200	2500	2046	2460			
Белки	77	90	102	121	75	90	100	110	125	102	120			
Жиры	79	92	62,04	76	50	60	67	74	84	62	76			
Углеводы	335	383	263,844	317	188	225	250	275	313	264	217			
ХЕ\сутки	28**	32**	22	27	15- 19	18- 22,5	20-25	22-27,5	26-31	22	27			
Соотношение														

БЖУ к ЭЦ

Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%	52%	53%

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

С сахарным диабетом:

1)	жирные виды рыбы;
2)	мясные и рыбные консервы;
3)	сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
4)	жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
5)	яичные желтки;
6)	молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
7)	жирные бульоны;
8)	пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа манная крупа, макароны;
9)	овощи соленные;
10)	сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
11)	острые, жирные и соленные соусы;
12)	сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчётные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

Таблица 3 - Обоснование предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки

Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тютельян, изд. ГЭОТАРМедиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. ММедicina, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...		СанПин 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			не регла- мен- тирует
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5			
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25	7-11 лет	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31			

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Для детей с сахарным диабетом:

- 1) жирное и копченое мясо;
- 2) жирные виды рыбы;
- 3) мясо утки и гуся;
- 4) копченые колбасы;
- 5) мясные и рыбные консервы;
- 6) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 7) жиры животного происхождения;
- 8) яичные желтки;
- 9) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 10) жирные бульоны;
- 11) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 12) овощи маринованные, острые, соленные;
- 13) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, инжир, бананы, хурма и ананасы;

14) острые, жирные и соленые соусы;

сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки

2.1. Сахарный диабет - это группа хронических метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, связанной с нарушениями секреции инсулина и (или) действия инсулина. Гипогликемия – одно из наиболее тяжелых состояний, которое может провоцироваться сахарным диабетом.

Гипогликемия характеризуется моментальным течением и требует оперативной коррекции.

При возникновении гипогликемии у ребенка бледнеет кожа, повышается потливость, может отмечаться дрожание рук, возникать жалобы на общую слабость, повышаться нервозность, волнение, нарушаться координация движений.

Крайним проявлением гипогликемии может стать потеря сознания и судорги

Причины гипогликемии - введения большой дозы инсулина; отсроченность во времени приема пищи от введенной инъекции инсулина; пропуск ребенком приема пищи после сделанной инъекции или недостаточная калорийность съеденной пищи;

значительная физическая нагрузка без дополнительного приема углеводов.

Для детей больных сахарным диабетом в обязательном порядке должно быть организовано питание с интервалом в приеме пищи не более 4-х часов [4].

В рацион питания должны быть включены продукты животного и растительного происхождения - **источники полноценного белка** (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес).

Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс

(овощи - перец сладкий, баклажан; брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень; свежие фрукты, бобовые, коричневый рис, макаронные изделия из муки твердых сортов или цельнозерновые макаронные изделия).

Углеводы с высоким гликемическим индексом должны быть полностью исключены из питания.

При приготовлении блюд для детей с сахарным диабетом, работники пищеблока должны четко соблюдать технологию, информировать родителей о калорийности рациона питания, содержании белков, жиров и углеводов

для правильного расчета необходимой к введению дозы инсулина, в том числе, с использованием сайта образовательной организации.